1er CYCLE DU SECONDAIRE

INTERAGIR
DANS DIFFÉRENTS CONTEXTES
DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Combattants…Êtes-vous prêts?

AVRIL 2013

Sophie Guay
Enseignante en éducation physique (Primaire)
CS Trois-Lacs (Montérégie)
Sophie.guay@cstrois-lacs.qc.ca

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Secondaire					Discipline	Titre	Nombre de périodes :
1er cycle		2e cycle					
1re	2e	1re	2e	3e			
		X			Éducation physique et à la santé	Combattants, êtes-vous prêts !	6 périodes de 75 minutes

Compétence disciplinaire

Interagir *dans divers contextes de pratique d'activités physiques*.

Contexte de réalisation

Les élèves expérimentent 5 formes de combat en situation offensive et 5 formes de combat en situation défensive. En référence aux principes d'actions en activité de combat, en équipe de cinq (1 arbitre et 2 équipes de 2 élèves), les élèves s'entraident afin d'ajuster leurs actions aux aspects imprévisibles de l'activité de lutte. Afin de s'approprier des tactiques offensives, ils auront l'opportunité de pratiquer les actions suivantes : pousser, tirer et tourner. Ils pourront également faire appel à la force et/ou à la vitesse. Les tactiques défensives sont basées sur les actions suivantes : avoir les appuis larges, avoir un centre de gravité bas et faire des « feintes » . Ils pourront, encore une fois, faire appel à la vitesse et/ou à la force. Les élèves recevront de la rétroaction de leur « entraîneur » et ils pourront ainsi réajuster leur stratégie. Tout au long de l'activité, les élèves auront l'occasion d'évaluer leur démarche.

Défi présenté à l'élève

« Tu dois choisir une forme de combat (à l'offensive) dans laquelle tu es à l'aise. Tu participeras à un tournoi à la ronde dans lequel tu expérimenteras les techniques enseignées. Durant ton combat, tu détermineras les actions à l'attaque que tu veux exploiter selon tes forces et difficultés, ainsi que celles de ton adversaire. En tout temps, tu dois respecter les règles de sécurité et le code d'éthique. »

Indices observables pour les besoins de l'évaluation

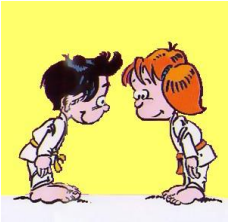
- Choisit une forme de combat (à l'attaque)
- Collabore à l'élaboration du plan d'action avec son partenaire (« entraîneur ») selon ses forces et ses difficultés et celles de son adversaire
- Durant le tournoi, exécute des actions offensives selon son plan d'action
- Ajuste son plan d'action en fonction de l'évaluation de sa démarche
- Applique les règles et respecte le code d'éthique
- À la fin du tournoi, en équipe de cinq, identifie ce qui pourrait être amélioré
- Identifie ce qu'il a appris et ce qui peut être réutilisé dans d'autres situations

ANNEXE 1

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Le combat doit être fait dans un contexte de plaisir.
- Un arbitre donne le signal de départ et celui de fin. Il veille également à la sécurité.
- Un combat est arrêté par l'arbitre si : un membre du corps est à l'extérieur des tapis, un combattant se fait mal, une règle n'est pas respectée (p.e. : rester à genoux), s'il y a un gagnant ou si le temps est terminé.
- Il faut faire le salut : en début de partie (pour signifier que l'on est prêt et que l'on respecte l'autre) et à la fin d'une partie (donner la main pour remercier et féliciter).
- Il faut enlever ses espadrilles.
- Il est interdit de se battre (coups de poing ou de pied) ou de prendre l'opposant par la tête ou par le cou.
- Lorsque tu déséquilibres ton opposant, tu dois maintenir le contact avec lui pour éviter qu'il fasse une chute brutale ou qu'il se blesse.
- Fais attention aux articulations (p.e. : le coude ne plie que dans une direction)
- Il est interdit de s'agripper aux vêtements et aux matelas.

RÔLE DE L'ÉLÈVE-ARBITRE…

1. **SALUT** 

2. **EN GARDE** *(Poignée de mains facultative*

3. **ÊTES-VOUS PRÊTS?**

4. **ALLEZ!**

5. **HALTE**

6. **POIGNÉE DE MAINS**

ANNEXE 2

LE CODE D'ÉTHIQUE DU COMBATTANT

LA POLITESSE,

C'EST LE RESPECT D'AUTRUI.

LE COURAGE,

C'EST ESSAYER DE RELEVER LES DÉFIS.

L'HONNÊTETÉ,

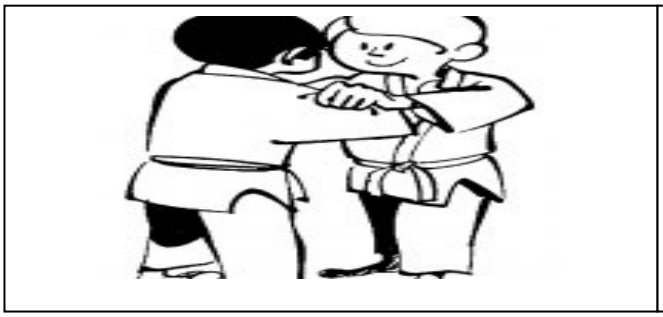
C'EST ACCEPTER ET RESPECTER LA VICTOIRE ET LA DÉFAITE.

LA MAÎTRISE DE SOI,

C'EST SAVOIR SE TAIRE ET SE RETIRER
QUAND LA COLÈRE MONTE.

ANNEXE 3

ACTIONS OFFENSIVES

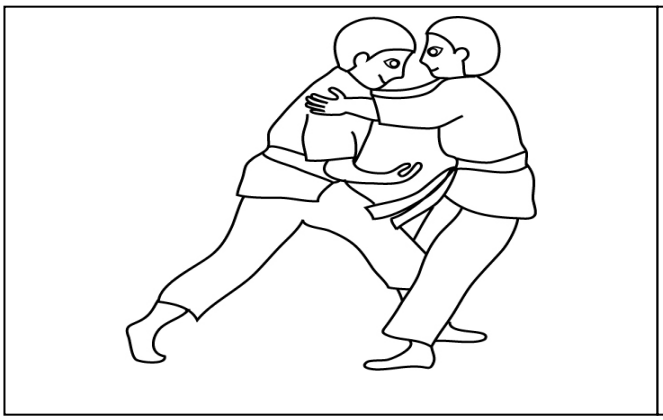


POUSSER

Action de pousser un adversaire en l'éloignant de soi (dégagement, fuite, etc.)

Travail à deux (entraîneur) :

- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert bien de l'action de pousser et si elle est optimale pour gagner le combat.



TIRER

Action de tirer un adversaire en le rapprochant de soi (rapprochement, prise au corps, etc.)

Travail à deux (entraîneur) :

- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert bien de l'action de tirer et si elle est optimale pour gagner le combat.

TOURNER

Action de rotation provoquée par une tirade d'un côté et une poussée de l'autre (feintes, etc.)

Travail à deux (entraîneur) :

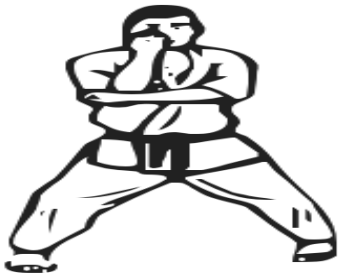
- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert bien de l'action de tourner et si elle est optimale pour gagner le combat.

Vitesse : un combattant se sert de sa vitesse pour gagner un combat
(vol du foulard, vol du ballon, etc.)

Force : un combattant se sert de sa force pour gagner un combat
(renversement, déséquilibre, etc.)

ANNEXE 4

ACTIONS DÉFENSIVES



AVOIR LES APPUIS LARGES

Action de se placer à 2 ou 4 appuis espacés pour être le plus stable possible.

Travail à deux (entraîneur) :

- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert de cette action en essayant toujours de se ramener à cette position large.

AVOIR UN CENTRE DE GRAVITÉ BAS

Action de garder son centre de gravité bas afin d'avoir un meilleur équilibre pour garder sa défensive.

Travail à deux (entraîneur) :

- Le partenaire doit vérifier si le combattant se sert bien de cette action en pensant toujours à avoir son centre de gravité bas.

FAIRE DES « FEINTES »

Action de faire semblant d'exécuter une action en envoyant un message trompeur à son adversaire et de, finalement, faire l'action contraire .

Travail à deux (entraîneur) :

- Le partenaire doit vérifier si le combattant envoie des messages trompeurs (regard, mouvement, etc.) à son adversaire.

Vitesse : un combattant se sert de sa vitesse pour gagner un combat
(jeu de la tortue, lutte africaine, etc.)

Force : un combattant se sert de sa force pour gagner un combat
(lutte japonaise, etc.)

ANNEXE 5-1
Combat en situation offensive

La queue du renard

<u>But du jeu :</u>

A- Il faut enlever la queue de notre adversaire sans se faire enlever la sienne.
(Les 2 queues doivent dépasser de la même longueur dans le dos des joueurs)

B- L'arrière du chandail doit être entré dans le short par mesure de sécurité
(ne pas tirer sur le chandail au lieu de la queue)

C- Si l'adversaire tombe au sol, il faut attendre qu'il se relève pour poursuivre le combat
(selon les consignes de l'enseignant)

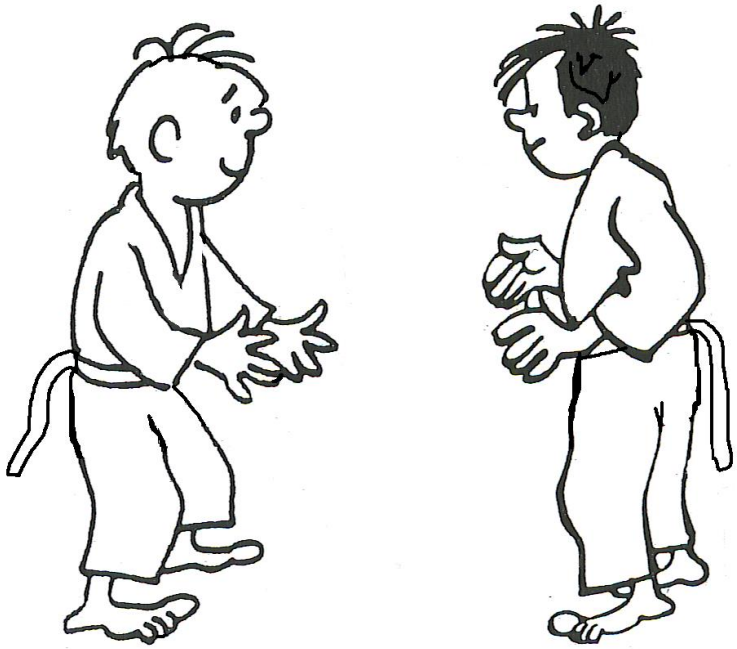
D- Aucune prise aux bras ou au corps n'est acceptée
(selon les consignes de l'enseignant)

E- Attention au contact à la tête.

<u>Position des joueurs:</u>
Les deux joueurs sont debout aux coins opposés des tapis de jeu.
Il est interdit de sortir du terrain pendant le combat.
Durée de la partie : une minute maximum

<u>Sécurité :</u>
Aucune jambette ne sera tolérée.

<u>Variantes :</u>
- Mettre les combattants à genoux
+ Mettre le foulard moins long



ANNEXE 5-2
Combat en situation offensive

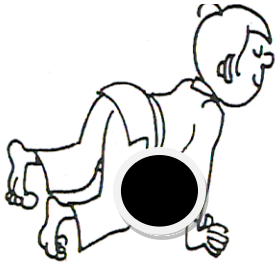
La prise du gros ballon

<u>But du jeu :</u>
Au signal de l'arbitre, un joueur en défensive tient le ballon collé à son corps. Son opposant à l'attaque doit essayer de lui voler le ballon en lui enlevant tout contact avec celui-ci. Les joueurs doivent demeurer à genou ou couché, aucune levée acceptée.

<u>Position des joueurs :</u>
Le défenseur doit être au centre du terrain avec le ballon protégé.
L'attaquant commence à son extrémité de terrain.

<u>Sécurité :</u>
Attention à la tête

<u>Variantes :</u>
+ Mettre les 2 personnes attaquantes et défenses (chacune commence à son extrémité et doit rapporter le ballon de son côté).
+ Mettre le ballon à l'extérieur pour gagner



ANNEXE 5-3
Combat en situation offensive

Le jeu de la tortue

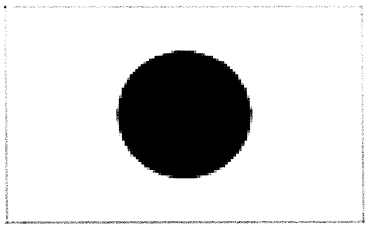
<u>But du jeu :</u>
Au signal de l'arbitre, le joueur à l'attaque doit revirer la tortue sur le dos pour que ses 2 épaules touchent le sol. La tortue doit toujours essayer de garder sa position de quadrupédie tout au long du combat.

<u>Position des joueurs :</u>
Un joueur est en position quadrupédie au sol (tortue). L'autre joueur a les mains sur le dos de la tortue et les genoux au sol d'un côté de la tortue (position de départ).

<u>Sécurité :</u>
L'attaquant doit rester à genoux tout au long du combat.
Attention aux articulations.

<u>Variantes :</u>
- **Permettre au joueur à l'attaque de mettre 1 genou au sol seulement**
  + **Permettre à la tortue de se sauver (lui permettre de bouger)**

ANNEXE 5-4
Combat en situation offensive
Lutte Japonaise

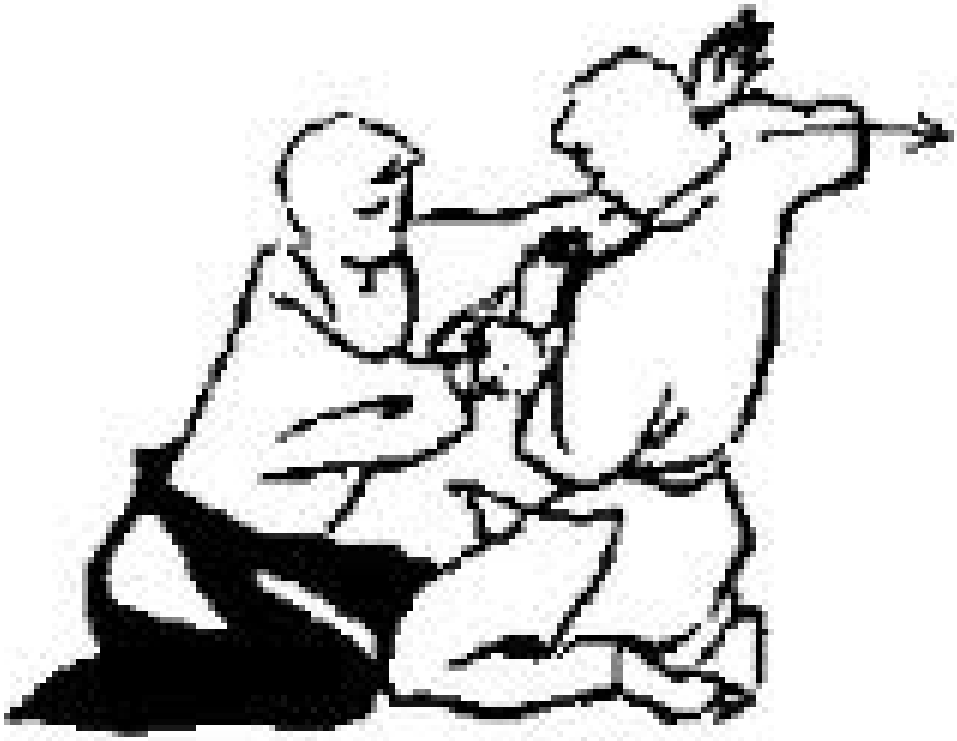


<u>But du jeu :</u>
Sortir un adversaire des matelas en le poussant, en tirant ou en le tournant. Dès qu'une partie du corps d'un des deux combattants sort des tapis, l'autre joueur a gagné.

<u>Position des joueurs :</u>
Départ à genoux face à face avec un opposant, les bras en extension, les mains sur les bras de l'opposant.

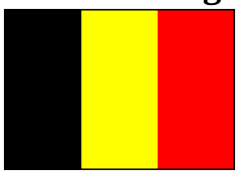
<u>Sécurité :</u>
Ne pas tirer les vêtements.

<u>Variantes :</u>
- **Mettre une ligne au centre et faire traverser son adversaire seulement**
+ **Faire l'exercice debout (règles de sécurité)**



ANNEXE 5-5
Combat en situation offensive

Lutte Belge

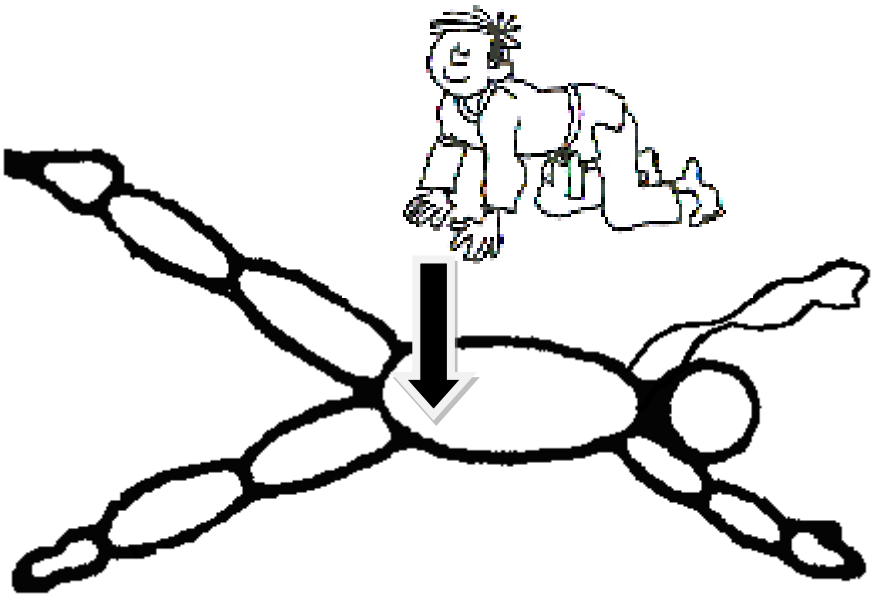


<u>But du jeu :</u>
Un joueur doit renverser son adversaire pour que ses épaules touchent au sol.

<u>Position des joueurs :</u>
L'un des deux combattants est couché sur le ventre, les bras et les jambes écartés; tandis que son adversaire cherche à le retourner tout en restant à genoux.

<u>Sécurité :</u>
Attention aux articulations.

<u>Variantes :</u>
- **Juste les bras en croix**
+ **Le joueur sur le ventre peut se déplacer**



ANNEXE 6-1
Combat en situation défensive

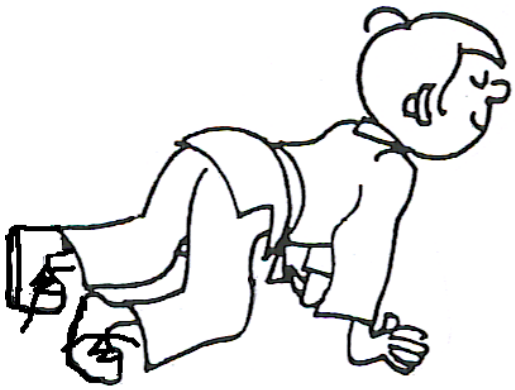
Le combat des souliers

<u>But du jeu :</u>
Au signal de l'arbitre, le joueur en défensive doit essayer de garder ses souliers détachés et desserrés pendant 1 minute.

<u>Position des joueurs :</u>
Les adversaires doivent être à quatre pattes sur des tapis de sol. Ils sont dans des coins opposés l'un de l'autre. Les souliers d'un des combattants sont <u>détachés et desserrés.</u> L'autre n'a pas de souliers.

<u>Sécurité :</u>
Aucune particularité.

<u>Variantes :</u>
- **L'attaquant n'a pas le droit de se servir de ses jambes**
+ **Le joueur en défensive peut se déplacer**



ANNEXE 6-2
Combat en situation défensive

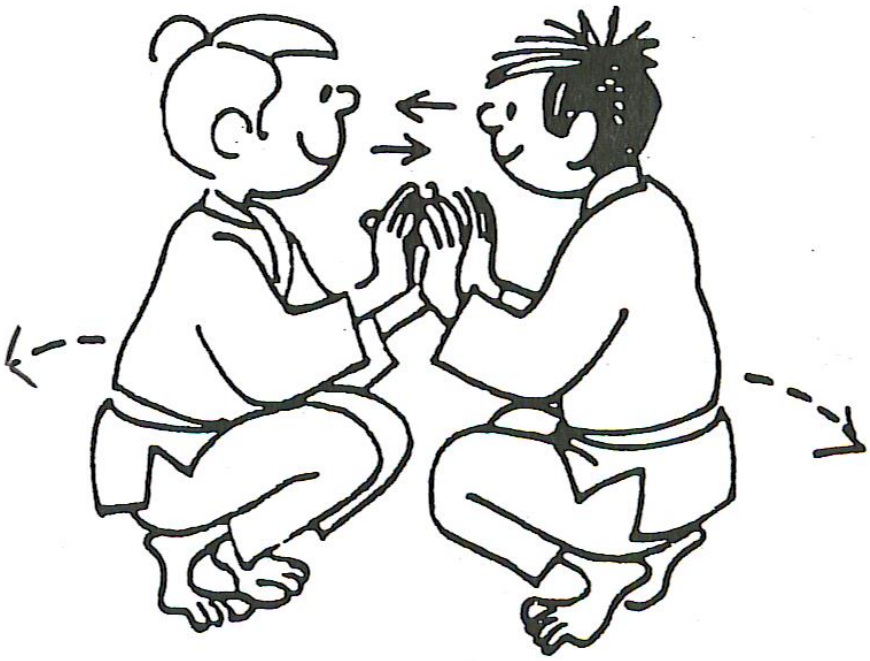
Le combat des poules

<u>But du jeu :</u>
Au signal de l'arbitre, les joueurs doivent pousser dans les mains de leur adversaire. Pour gagner, il faut que l'adversaire mette en genou ou une main au sol.

<u>Position des joueurs :</u>
Les deux combattants sont accroupis au centre des tapis.

<u>Sécurité :</u>
Attention à la tête. Mains à mains, pas les doigts croisés.

<u>Variantes :</u>
- Un attaquant et un défenseur (rôle distinct)
+ Mettre un sac de fèves (poche) entre les mains des adversaires



ANNEXE 6-3
Combat en situation défensive

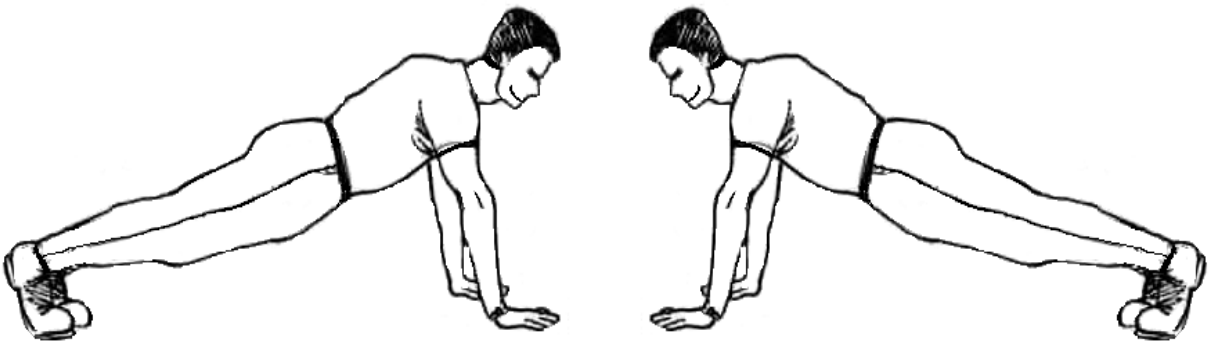
Lutte Africaine

<u>But du jeu :</u>
Déséquilibrer son adversaire en lui faisant mettre un autre appui au sol (genou, coude, hanches, etc.) autre que les mains et les pieds.
Tu utilises tes mains tenter le déséquilibre de ton opposant.

<u>Position des joueurs :</u>
Les deux combattants sont en position de « push-ups » face à face au centre des tapis. Ils peuvent se déplacer, mais tout en gardant une distance raisonnable entre les pieds.

<u>Sécurité :</u>
Attention à l'articulation du coude (plie seulement dans un sens). Ne pas « charger » l'adversaire.

<u>Variantes :</u>
- **Un attaquant et un défenseur (rôle distinct)**
  + **Obliger d'avoir les pieds collés**



ANNEXE 6-4
Combat en situation défensive

Le jeu du touche-genou

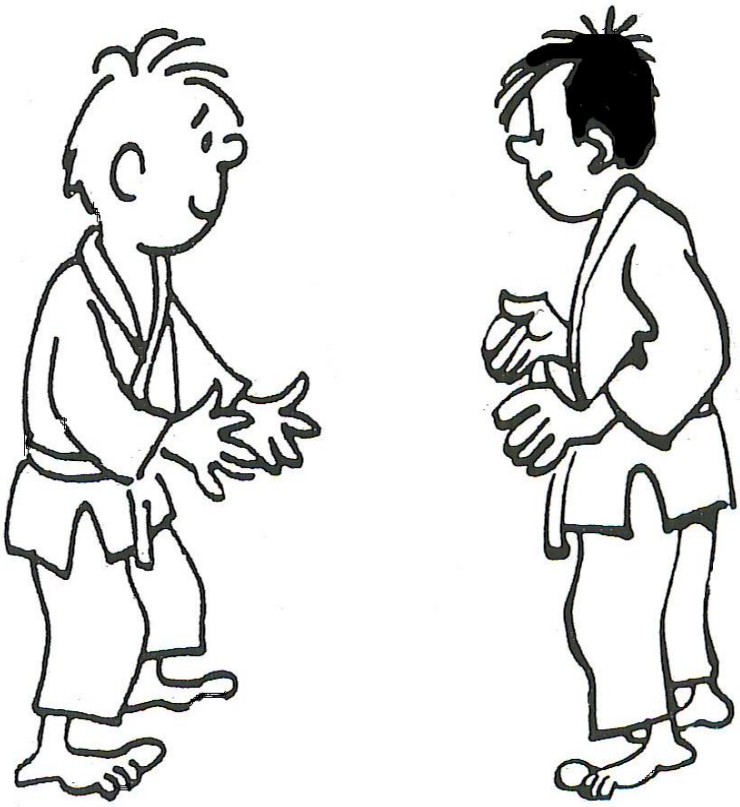
<u>But du jeu :</u>
Un joueur essaie de toucher un des genoux de son adversaire. Le joueur en défense peut se déplacer, s'asseoir ou se coucher sur les matelas. Le combat est d'une durée de 1 minute. Pour gagner, le défenseur doit réussir à survivre tout le temps règlementaire.

<u>Position des joueurs :</u>
Debout face à face au centre du terrain.

<u>Sécurité :</u>
Rester sur les matelas et faire attention aux projections (retenir la chute).

<u>Variantes :</u>
- **Le combat se fait à genoux**

+ Varier les endroits à toucher (coude, talon, etc.). Possibilité de mélanger les endroits (3Xgenoux + 2Xtalon, etc.)



ANNEXE 6-5
Combat en situation défensive

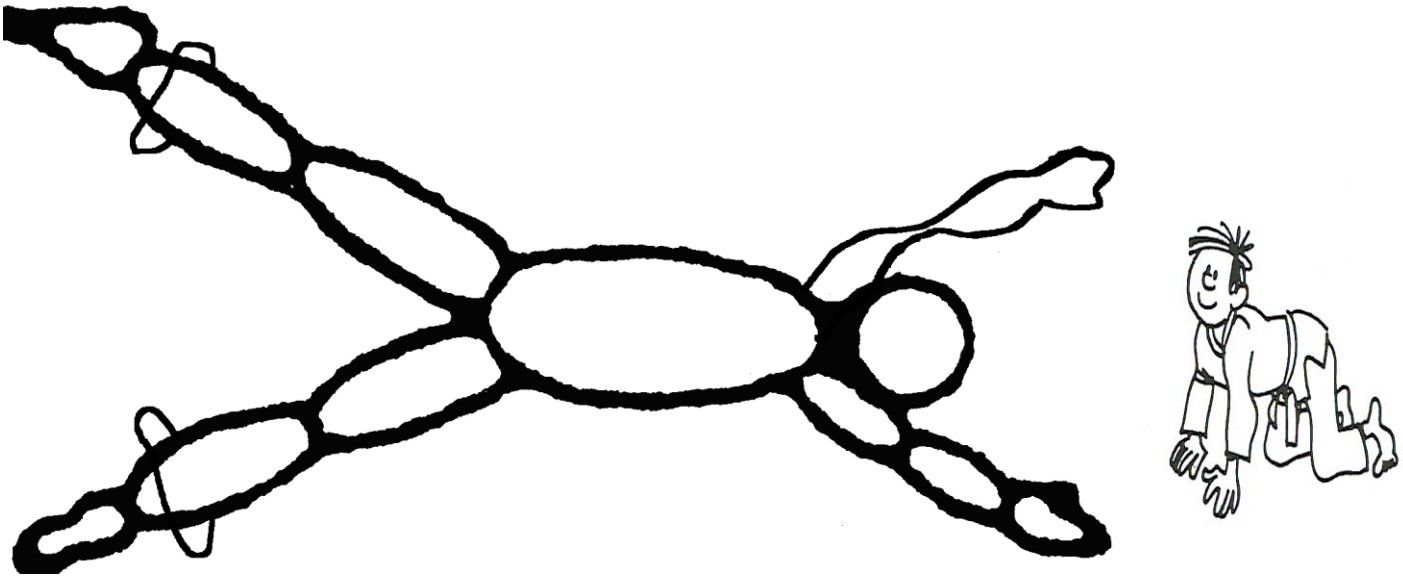
Le jeu des anneaux

<u>But du jeu :</u>
Au signal de l'arbitre, le joueur à l'attaque doit essayer de voler les 2 anneaux à son adversaire en moins d'une minute. Le joueur en défensive doit rester sur les tapis et garder ses anneaux le plus longtemps possible (toujours se replacer en position étoile).

<u>Position des joueurs :</u>
Un joueur est couché au sol avec deux anneaux, soit un dans chaque jambe (autour de la cheville). L'autre joueur est à genoux, en avant du joueur couché.

<u>Sécurité :</u>
L'attaquant doit rester à genoux.

<u>Variantes :</u>
- **Le joueur en défensive peut se déplacer**
+ **Le joueur en défensive a 4 anneaux au lieu de 2.**



ANNEXE 7
Plan d'action de l'élève

Nom du combattant: _____ Groupe : _____

Nom de l'entraîneur : _____

Combat en situation offensive choisi: _____
Principes d'action possibles : Pousser Tirer Tourner Vitesse Force
Combat 1 Nom de l'adversaire: _____ Principe(s) d'action choisi(s): _____ _____ Résultat du combat ☐ Victoire ☐ Nulle ☐ Défaite À conserver : _____ _____ À changer: _____ _____

Ajustements:

Pourquoi ta stratégie a-t-elle fonctionnée ou pas?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Combat 2

Nom adversaire: _____(même personne que le combat 1)

Principe(s) d'action choisi(s):

_____

_____

Résultat du combat ☐ Victoire
☐ Nulle
☐ Défaite

À conserver

_____

_____

À changer

_____

_____

Ajustements:
Si tu faisais un 3e combat contre le même adversaire, est-ce que tu ferais des changements ?

_____

_____

Satisfaction de ton combat:
1 2 3 4 5

ANNEXE 8
Grille d'évaluation de l'enseignant

Combattants, êtes-vous prêts? – Secondaire, premier cycle

Légende pour les indices observables :

+ : Bon	**+- : à améliorer**	**-/ -- : en difficulté**

Indices observables **L'élève…** Groupe : Date :	Choisit les principes d'action en fonction de ses forces et difficultés (et celles de son adversaire)	Collabore au travail en équipe de deux (écoute et donne son idée avec son entraîneur)	Durant le tournoi, exécute des actions offensives planifiées	Applique les règles , respecte le code d'éthique et de sécurité	À la fin es parties, en équipe de deux, identifie ce qui pourrait être amélioré	**Note**	**Commentaires**

ANNEXE 9

Évaluation par les pairs

Une activité de combat

Classe : _____ Date : _____

Vous devez à observer les autres élèves
de votre groupe et cocher les colonnes appropriées.

Légende à utiliser :

+ : Bon	**+- : à améliorer**	**-/ -- : en difficulté**

Élèves évalués	Respecte le code d'éthique	Actions offensives				
		Pousser	Tirer	Tourner	Force	Vitesse
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Évaluateur : _____

Classe : _____ Date : _____

Vous devez à observer les autres élèves
de votre groupe et cocher les colonnes appropriées.

Légende à utiliser :

+ : Bon	**+- : à améliorer**	**-/ -- : en difficulté**

Élèves évalués	Respecte le code d'éthique	Actions offensives				
		Pousser	Tirer	Tourner	Force	Vitesse
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Évaluateur : _____